



Record di morti ma meno intensive L'ipotesi: Omicron venuta dai topi

ROMA La notizia cattiva riguarda i decessi: ieri 313, record della quarta ondata e numero più alto dal 28 aprile 2021. Quella buona invece riguarda il calo, dopo tanto tempo, delle terapie intensive: ieri 8 in meno (martedì erano state 71 in più). Intanto un'ipotesi avanzata da un gruppo di scienziati cinesi fa pensare che la variante Omicron potrebbe essersi originata nei topi, a partire da un progenitore passato dall'uomo al roditore. A PAG. 2

«Il cuore del maiale? Se funziona è svolta»



PIXABAY

ROMA «Se andrà bene sarà una svolta». Claudio Russo, direttore Cardiocirurgia del Niguarda a Milano, è fiducioso sul trapianto di cuore "modificato" eseguito a Baltimora. Anche se «dovranno seguire studi più ampi». Di certo, se venisse confermata l'opzione degli organi da animali geneticamente modificati, «non avremmo più limiti numerici ai trapianti di cuore». GRASSI A PAG. 2

Come disintossicarsi dopo le abbuffate

MOSELLO A PAG. 12



Supercoppa nerazzurra

L'Inter passa all'ultimo minuto dei supplementari con Sanchez

ALLE PAGG. 7, 8 E 10

LA PRESSE

PERUGIA

I ricoveri crescono ma l'Umbria funziona

PERUGIA Salgono i ricoverati nella regione (sono 222, di cui 14 in terapia intensiva) e ieri ci sono stati altri tre decessi, ma scendono gli attualmente positivi. In ogni caso l'Umbria è considerata tra le regioni migliori nel contrasto a questa nuova ondata di pandemia determinata dalla variante Omicron. A sostenerlo è la presidente della giunta Donatella Tesei, spiegando che «oggi siamo fra le regioni

bianche a più basso numero di ospedalizzazioni e tra le più sicure. Siamo l'ottava regione per quanto riguarda il numero di vaccini e la settimana per terze dosi, a oltre il 40% della popolazione, quindi ben di più della media nazionale». Via allo scenario 5, che vede coinvolti gli ospedali di Pantalla e Spoleto, anche se non ci saranno nosocomi dedicati solo al Covid. MENCONI A PAG. 4



Ufo, ecco dove in Italia si avvistano di più

A PAG. 2



Tatiana Petruccioli Amministrazioni Condominiali

Quarta ondata, è record di decessi

Ma per la prima volta sono in calo gli ingressi nelle terapie intensive

ROMA «La strategia del governo continuerà a puntare in maniera molto significativa sul Green Pass». Lo ha confermato il ministro della Salute, Roberto Speranza, rispondendo al question time in Aula alla Camera. «Stiamo in una fase epidemica nuova e densa di molte complessità dovute alla variante Omicron - ha proseguito Speranza - monitoriamo con grande attenzione il dato delle ospedalizzazioni: il rapporto casi e ospedalizzazioni è radicalmente cambiato in questa stagione grazie all'altissimo tasso di vaccinazione». Il ministro ha anche sottolineato che martedì c'è stato il «record di vaccinazioni da inizio campagna, 700 mila dosi».

Tra luci e ombre

Gli ultimi dati presentano luci e ombre. Ancora in aumento i decessi, ieri 313 (contro i 294 di martedì), ennesimo record della quarta ondata e nu-

Johnson ora si scusa per il party in lockdown

GB «Voglio scusarmi. So che le persone in tutto il Paese hanno fatto sacrifici straordinari. Conosco la rabbia che provano contro il governo e me. Abbiamo sbagliato». Così il premier britannico, Boris Johnson, ha confermato la sua presenza al party in giardino del 20 maggio 2020 durante il lockdown. «Ero convinto fosse un evento di lavoro - ha aggiunto - con il senno di poi avrei dovuto mandare tutti dentro».



mero più alto dal 28 aprile scorso. Sono stati invece 196.224 i nuovi casi nelle ultime 24 ore (contro i 220.532 record di martedì). La buona notizia è il calo, dopo tantissimo tempo, delle terapie intensive: ieri 8 in meno (martedì erano state 71 in più). «È un aspetto molto

importante - ha sottolineato Francesco Vaia, direttore dello Spallanzani di Roma - se questo trend, figlio della campagna vaccinale, si stabilizzerà dobbiamo andare incontro alle esigenze dei cittadini e di snellire le procedure di isolamento e quarantena». «Credo che in Italia ci

313

i decessi di ieri (dopo i 294 di martedì), ennesimo record della quarta ondata e numero più alto dal 28 aprile. I nuovi casi sono stati 196.224 (contro i 220.532 record di martedì) con meno tamponi e un tasso di positività che sale al 16,5%

siano il 10-15% di positivi, quindi circa 10 milioni di persone - ha detto Matteo Bassetti, direttore della Clinica malattie infettive del San Martino di Genova - ed entro la primavera più di un italiano su due sarà contagiato».

Intanto secondo un'ipotesi avanzata da un gruppo di genetisti cinesi, la variante Omicron potrebbe essersi originata nei topi, a partire da un progenitore passato dall'uomo al topo, e poi essere arrivata a noi dopo un doppio salto di specie.



Piazza Duomo. /LAPRESSE

Primi 2 fermi per violenze a Capodanno

MILANO Stavano scappando i due giovani di 21 e 18 anni fermati a Milano e Torino per le aggressioni e le violenze sessuali della notte di Capodanno in piazza Duomo. I due fermati sono stati incastrati attraverso gli elementi acquisiti dopo le perquisizioni, i riscontri in chat e social e grazie al racconto delle vittime. I due giovani, figli di immigrati, devono rispondere di violenza sessuale di gruppo e rapina (di cellulare e borsa) per due distinti episodi. Uno è accusato dell'aggressione ad una 19enne e ad una sua amica in piazza Duomo, l'altro delle molestie nei confronti di quattro ragazze vicino alla Galleria. Altri 10 sono gli indagati, alcuni minorenni e in tutto sarebbero stati identificati in 18. Il «branco» avrebbe usato una modalità di azione coordinata per accerchiare le vittime e gli inquirenti, che proseguono le indagini, parlano di «violenza inaudita».

«Subito i ristoranti o sarà collasso»

ROMA «Alcuni settori non hanno mai agganciato la ripresa e ora tra effetto contagi e caro bollette rischiano il collasso definitivo». È l'allarme lanciato da Confcommercio, Confesercenti e Coldiretti. Le filiere della ristorazione, del turismo, della cultura e del tempo libero «sono ancora molto distanti dai livelli del 2019». Ristorazione e alberghi registrano una perdita di consumi del 27,3% e del 35%. Aumenta dunque la pressione

sul governo perché siano varati subito altri ristoranti, con un nuovo scostamento di bilancio.

Ecobonus per motorini

Intanto da oggi partono gli incentivi per le due ruote. Dalle 10 riapre per i concessionari la piattaforma ecobonus.mise.gov.it per prenotare gli incentivi destinati all'acquisto di ciclomotori e motocicli. Per l'incentivo era stato introdotto dalla legge di bilancio 2021 uno stanziamen-

to di 150 milioni, pari a 20 milioni per ciascun anno dal 2021 al 2023 e 30 milioni per ciascuno degli anni dal 2024 al 2026. Il contributo, rivolto a coloro che acquistano un veicolo elettrico o ibrido nuovo di fabbrica delle categorie L1e, L2e, L3e, L4e, L5e, L6e, L7e, verrà calcolato sulla percentuale del prezzo di acquisto: 30% senza rottamazione (fino a 3.000 euro) e 40% con rottamazione (fino a 4.000 euro). Lo sconto vie-

ne applicato direttamente dal concessionario.

Aeroporti in crisi

Il sistema aeroportuale chiude l'anno con perdite tra 1,3 e 1,4 miliardi: un calo drammatico per gli aeroporti nazionali che hanno visto transitare nel 2021 poco più di 80 milioni di passeggeri (-60% rispetto al 2019). Aeroporti 2030 auspica che «il supporto del governo venga confermato per assicurare agli scali continuità».

In calo nel 2021 le segnalazioni di Ufo in Italia

ROMA Il Centro Ufologico Nazionale ha diffuso i dati degli avvistamenti di oggetti volanti non identificati nel corso del 2021, che mostrano un netto calo di segnalazioni: sono state 276 (-38% rispetto al 2020), delle quali 166 catalogate. Il calo - nota il CUN - è in controtendenza con il vertiginoso aumento che hanno registrato le notizie a carattere ufologico («diventate negli Usa oggetto di legislazione e argomento d'interesse accademico»). È stato dunque sconfessa-



to il teorema «secondo cui gli avvistamenti aumenterebbero con il clamore mediatico». Il maggior numero di avvistamenti è avvenuto nel mese di maggio, la tipologia più diffusa - oltre agli erronei avvistamenti dei satelliti Starlink - è stata quella delle «luci notturne non identificate» (pari al 28%). Le Regioni con più segnalazioni sono state: Veneto (Treviso 13 e Belluno 7), Lazio (Roma 11), Lombardia (Milano 8), Piemonte (Torino 8) e Campania (Salerno 5 e Napoli 4).

Il cuore dal maiale? «Una svolta storica...»

Lorenzo Grassi

ROMA «Guardiamo con estremo interesse al trapianto di cuore di maiale geneticamente modificato appena avvenuto negli Usa, siamo fiduciosi ma al tempo stesso molto cauti per non suscitare facili entusiasmi. È stato fatto il primo passo di un possibile spartiacque storico, ma siamo ancora lontani dal poterlo considerare una cura estensiva da applicare a tutti». Così Claudio Russo, direttore della Cardiocirurgia dell'ospedale Niguarda di Milano, sul trapianto eseguito a Baltimore su un paziente 57enne.

«Se questo caso andrà bene sarà una svolta, ma dovranno seguire studi clinico-sperimentali più ampi - spiega Russo - certo se venisse confermata l'opzione vincente degli organi da animali geneticamente modificati per la riduzione del rigetto, non avremmo più limiti numerici ai trapianti di cuore per i quali oggi in Italia c'è un'attesa media di 3 anni». Aggravata dall'epidemia Covid. Ma un'operazione come quella avvenuta negli Usa oggi in Italia è vietata. «In verità lo è anche negli Usa - precisa Russo - infatti la Fda ha autorizzato il trapianto del cuore di maiale per uso «compassionevole». Il paziente non era eleggibile né per un trapianto di cuore umano né per quello meccanico, ma era in imminente pericolo di vita. E i risvolti etici? «Dovranno essere valutati alla luce della dimostrazione di efficacia - sottolinea Russo - la storia del trapianto cardiaco è stata particolarmente travagliata sin dai primordi. Ma se il problema è l'uso di protesi che vengono dal maiale, ricordo che sono oltre 40 anni che questo già avviene con le valvole aortiche».





Franchising Strategy

Strategie di Marketing per Franchising, Catene, Reti di Negozi e Multistore.
Da Local a Global, in 5 step.

Franchising Strategy utilizza un metodo **5 step** per **sviluppare** il tuo **franchising**.
Il metodo che applichiamo viene tradotto in diverse **tipologie di azione**, che dall'**analisi**
di mercato allo **sviluppo**, guidano un franchising e le sue attività sia nella **fase iniziale**
che in quella di **crescita** e fidelizzazione dei clienti.

Ogni franchising è diverso, sia esso in fase di progettazione, di lancio o di sviluppo.
Creiamo **strategie** ad hoc basandoci sul nostro metodo, attraverso azioni **misurabili**.

Franchising Strategy: il Metodo in 5 Step efficace e misurabile



**ANALIZZARE LA
SCALABILITÀ
DEL BUSINESS**



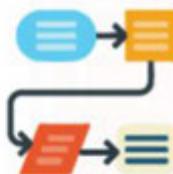
**COSTRUIRE
L'IDENTITÀ DEL
BRAND**



**TROVARE
FRANCHISEE**



**TROVARE
CLIENTI**



**COSTRUIRE
IL TEAM CON IL
MKT INTERNO**



franchisingstrategy.com

CITTÀ,
PerugiaCovid, salgono i ricoveri
ma l'Umbria resta bianca

Tesei: «Siamo fra le regioni a più basso numero di ospedalizzazioni»

Antonello Menconi

CITTÀ In Umbria salgono i ricoverati Covid (sono 222, di cui 14 in terapia intensiva) e ieri ci sono stati altri tre decessi, ma scendono gli attualmente positivi, che, con i 2680 nuo-

vi casi (tasso di positività al 13,99%) sono in tutto 34.324, a fronte di 2.976 guariti. È considerata tuttora tra le regioni migliori nel contrasto a questa nuova ondata di pandemia determinata dalla variante Omicron. A sostenerlo è la presidente della giunta Donatella Tesei, spiegando che «oggi siamo fra le regioni bianche a più basso numero di ospedalizzazioni e tra le più sicure. Siamo l'ottava regione per quanto riguarda il numero di vaccini e la settima per terze dosi, a oltre il 40% della popolazione, quindi ben di più della media nazionale. Il commissario per l'emergenza Covid sta dando il via allo scenario 5,

Assistenza disabili, cambia il gestore

Bufera sul Comune di Perugia per il cambio del gestore a metà anno del servizio di assistenza scolastica a bambini e ragazzi disabili. Un servizio per 400 studenti che coinvolge 100 scuole e circa 120 educatori. Un cambiamento che sta creando grande preoccupazione tra le famiglie ed il personale docente. A gestire il servizio sarà ora una realtà lombarda. Il presidente di Legacoopsociali Umbria Andrea Bernardoni chiede di sapere «quante delle 110 persone tra educatori e coordinatori della cooperativa sociale Aldia abbiano preso servizio nelle scuole di Perugia». AN.ME.

prevedendo una risposta che vede coinvolti gli ospedali di Pantalla e Spoleto, anche se non ci saranno nosocomi dedicati solamente al Covid, in quanto non saranno chiusi il pronto soccorso e saranno riconsiderate le prestazioni chirurgiche». La Tesei ha detto che «per

rispondere al prossimo picco di contagi dovranno essere potenziate le Usca (Unità speciali di continuità assistenziali), le cure e l'assistenza a domicilio. Dobbiamo proteggere il nostro personale sanitario, che rischia di ammalarsi vista la diffusività di Omicron».

Quartiere
San Marco,
fondi
in arrivo

CITTÀ Pioggia di soldi per rilanciare il popoloso quartiere perugino di San Marco, partendo da una proposta progettuale di riqualificazione avanzata dall'Università di Perugia. Il progetto intende ricucire corpi importanti dell'area, quali il palasport, il campo sportivo, l'area verde, il centro commerciale e il nodo terminal bus. Si parte con opere di difesa idraulica per 200mila euro. Poi per la viabilità altri 538mila euro, destinati ad un nuovo tratto stradale per garantire l'accesso al quartiere in maniera più selettiva e sicura. Ulteriori 968mila euro arriveranno per realizzare spazi verdi. AN.ME.

Navette elettriche per il centro storico

A Perugia in arrivo navette elettriche per le nuove linee a servizio del centro storico, previste nel PUMS e veicoli ugualmente elettrici per le linee di autobus a transito rapido (BRT) che verranno attivate a beneficio delle zone a maggior flusso. Il Comune ha ottenuto dal Governo un finanziamento di quasi 17 milioni di euro che consentiranno di portare avanti il piano conversione di Perugia in città sempre più sostenibile. Un processo che si concretizza anche, e soprattutto, attraverso l'efficientamento dei mezzi di trasporto che possano supportare un percorso già avviato con la finalità di creare itinerari di mobilità alternativa. AN.ME.

PERUGIA PRATICHE

Agenzia pratiche auto

Passaggi di proprietà · Pagamento bolli · Rinnovo patenti · Demolizioni per esportazioni

Dal 1999 sede
Ponte Felcino - PerugiaVia L. Mastrodicasa, 168
Ponte Felcino (Perugia)

075.5919336

APERTURA NUOVA SEDE

Via Gerardo Dottori, 90
San Sisto
(Perugia)

075.5453060

www.perugiapratiche.com - perugiapratiche@perugiapratiche.it

Saldi

Inizia l'anno con stile.



Regalati il design Made in Italy che hai sempre sognato,
anche con finanziamento a interessi 0.

Ti aspettiamo in negozio e online.

www.chateau-dax.it

Chateau d'Ax[®]
LA CASA SECONDO TE

📍 **PERUGIA PONTE S. GIOVANNI**
Via della Valtiera, 2 - Loc. Ferriera
Tel. 075.5997315

📍 **TERNI**
Via del Maglio, 12
Tel. 0744.306542

📍 **AREZZO**
Via Pietro Calamandrei 58/64
Tel. 0575.302922

📍 **SIENA**
Strada Massetana Romana 14/15
Tel. 0577.532903

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Le foto e i prodotti raffigurati sono a titolo di esempio e non costituiscono vincolo contrattuale. L'offerta degli sconti è valida per una selezione di prodotti, solo nei punti vendita aderenti all'iniziativa e solo fino a esaurimento scorte. Per il periodo di validità dei Saldi fanno fede le date di inizio e fine definite dalle Regioni. Finanziamento NITEL RE/SIO/25/2020 - in 36, 24, 12 o 36 mesi - prima rata a 60 giorni - importo finanziabile da € 500 a € 10.000. Esempio rappresentativo riferito alle tabelle a più risonante per il cartone "grandi super fiori" relativi al periodo di osservazione gennaio-dicembre 2019: € 2.000 (importo totale del credito) in 24 rate da € 96,25 - TAN fissa 0% - TAEG 0,22%. Il TAEG rappresenta il costo totale del credito espresso in percentuale annua e include: interessi € 70, imposta di bollo su finanziamento € 0, bollo su rimborsamento annuale e infine rapporto € 0,01 (imposta sostitutiva 0,25% imposta finanziaria € 0, spesa mensile gestione pratica € 0 - importo totale dovuto (importo totale del credito + costo totale del credito) € 2.070. Offerta valida dal 01/01/2022 al 31/01/2022. Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Per le informazioni precontrattuali chiedere sul punto vendita il documento "Informazioni europee di base sul credito ai consumatori" (SECC) e copia del testo contrattuale. Salvo approvazione Agos Dorato S.p.A. Chateau d'Ax S.p.A. o il suo agente inter-mediarlo del credito NDA in esclusiva.

NATI OGGI

**Gianfranco De Laurentiis**

CRONO

**1854**

Lo strumento della fisarmonica viene brevettato da Anthony Faas

1910

Nasce la Nazionale di calcio dell'Italia

1930

Pubblicata la prima striscia di Topolino

2012

La Costa Concordia urta scogli a 500 metri dall'Isola del Giglio

SUPERBONUS 110%



La cessione del credito

Cessione del credito 110%, come farla in sicurezza?

La regola generale da seguire, per effettuare in sicurezza la cessione del credito, è preparare e verificare, prima di iniziare i lavori, tutta la documentazione che i commercialisti dovranno verificare per ottenere il visto di conformità. Il materiale da preparare è tanto ed è per questo che il Consiglio Nazionale dei Dottori Commercialisti e degli Esperti Contabili ha preparato e aggiornato più volte un documento utile per non perdere pezzi per strada.

Un testo che viene preso come riferimento

dalle banche che, prima di avviare una pratica di cessione del credito, si avvalgono di un controllo fatto da società di revisione, come Deloitte, che verifica tutto ciò che è necessario produrre.

Nel documento, come specificato dalla Fondazione Nazionale dei Commercialisti, è fornito un quadro d'insieme dei controlli che devono essere effettuati ai fini dell'apposizione del visto di conformità, ecco perché è il documento dei documenti.

Il consiglio, per tutti i professionisti, è di visionarlo, soprattutto per quanto riguarda le abilitazioni amministrative.

www.detrazionifacili.it

FABIO VIDOTTO

Photo shoot

LA GUARDIA

Una guardia svizzera, dotata di mascherina FFP2, in attesa durante l'udienza generale di Papa Francesco in Vaticano (Roma). /AP



metro

Metro è il quotidiano indipendente del mattino pubblicato dal lunedì al venerdì e distribuito gratuitamente. Registrazione RS Tribunale di Roma 254/2000. ROC: numero 18799 Editore: N.M.E. - New Media Enterprise Srl.

Chief Executive: **ALESSANDRO TOZZI**
Publishing Coordinator: **SALVATORE PUZZO**
Advertising Coordinator: **STEFANO PICCIRILLI**
Production Manager: **GRAZIANO STAFFA**

Direttore Responsabile: **STEFANO PACIFICI**
Caporedattrice: **Paola Rizzi** (Milano)
Capo servizio: **Sergio Rizza** (Milano)
Capo servizio grafico: **Paolo Fabiani** (Roma)

Redazione:
Roma: via Carlo Pesenti, 130 tel. 06 49241237-200
Milano: via Ugo Bassi, 25 tel. 02 50721268-200

PUBBLICITÀ Locale:
A. Manzoni & C. S.p.A
www.manzoniadvertising.it

Milano e provincia:
Via Giovanni Gioacchino Winckelmann 1 - 20146 Milano, Tel.: 02.574941 - 02.57494571

Torino e provincia:
Via Lugario, 15, 10123 Torino, Tel.: 011.6565111

Bologna e provincia:
viale Silvani 2, 40122 Bologna, Tel.: 051.5283811

Perugia e provincia:
Via Pieveiolo 166/1/6, 06132 Perugia, Tel.: 075.5288741

Roma e provincia:
via Cristoforo Colombo 90, 00147 Roma, Tel.: 06.514625802 - 06.514625817

PUBBLICITÀ Nazionale e Web:

Take Rate s.r.l.
advertising@takerate.com
Via Nazario Sauro, 9/a
23100 Sondrio
Tel. 339.6490229 - 366.5656462

Responsabile del trattamento dati (D.Lgs. 196/2003): **Stefano Pacifici**
Stampa: **LITOSUD SRL**
via Carlo Pesenti 130, 00156 Roma - Via Aldo Moro 2, 20160 Pessano Con Bornago (MI)

LA FRASE



La parola sessanta mi inquieta

Bruno Barbieri
Chef

IL NUMERO



86

In miliardi di euro, quanto valeva nel 2019 il comparto pubblici esercizi (bar e ristoranti).

METROGOSSIP



VALERIA BOBBI

Accanto a Belen rispunta De Martino

Colpo di scena nella girandola sentimentale di Belen Rodriguez, che reduce da un viaggio in Uruguay con l'amica Patrizia Griffini, si è fatta venire a prendere dal suo ex marito Stefano De Martino, padre del primogenito Santiago. E se sembra una certezza la sua crisi con il padre della seconda figlia Luna Mari, Antonino Spinalbese, sparito dai radar della showgirl da prima di Natale e roimasto a casa con la piccola, cosa succeda con De Martino, lo dirà solo il tempo. Con i volti sorridenti, gli sguardi complici e sereni, incuranti dei papa-



razzi, Belen e Stefano non hanno fatto niente per nascondersi, tanto che la showgirl lo ha anche abbracciato prima di salire in macchina con lui e allontanarsi dall'aeroporto.

E pensare che il gossip ha inseguito Belen persino in Uruguay: nei pochi giorni del suo viaggio si era diffusa la voce di un flirt della showgirl con il calciatore Ezequiel Lavezzi, anche lui

in vacanza sulle stesse spiagge frequentate dalla Rodriguez. Mentre l'argentina aveva preferito non commentare il rumor, il Pocho era anche andato su tutte le furie.

PUBBLICITÀ LOCALE
A. MANZONI & C. SpA
www.manzoniadvertising.it

MILANO E PROVINCIA
via G. Gioacchino Winckelmann 1 - 20146 Milano
tel.: 02.574941 - 02.57494571

TORINO E PROVINCIA
via Lugario 15, 10123 Torino - tel.: 011.6565111

BOLOGNA E PROVINCIA
viale Silvani 2 - 40122 Bologna - tel.: 051.5283811

PERUGIA E PROVINCIA
via Pieveiolo 166/1/6 - 06132 Perugia
tel.: 075.5288741

ROMA E PROVINCIA
via Cristoforo Colombo 90 - 00147 Roma
tel.: 06.514625802 - 06.514625817

PUBBLICITÀ NAZIONALE E WEB
TAKE RATE Srl
advertising@takerate.com
via Nazario Sauro, 9/a - 23100 Sondrio
tel. 339.6490229 - 366.5656462



La Supercoppa è dell'Inter



Dzeko e Lautaro Martinez esultano: sesta supercoppa per l'Inter, vinta all'ultimo secondo grazie a Sanchez. /LA PRESSE

CALCIO La Supercoppa italiana va all'Inter: 2-1. Juventus superata ai supplementari, come nel 2005, quando a giocarsela furono Mancini e Capello. Allora fu decisivo Veron. A San Siro stavolta ha invece deciso Alexis Sanchez. All'ultimo se-

condo del secondo overtime, all'ultimo respiro, ha consegnato alla Beneamata la sua sesta Supercoppa, la prima dopo quella del 2010, anno del Triplete. Memorabile cardiopalma dopo una partita generosa, disordinata di ambedue le

squadre: un'Inter irruente e una Juventus coriacea. Nel primo tempo avevano segnato McKennie di testa e Lautaro Martinez su rigore. Poi, un grande equilibrio spezzato solo in extremis. E ora l'Inter può pensare all'Atalanta.

AUSTRALIAN OPEN

Caso Covid, Nole ora rischia grosso

TENNIS Nole "No-vax" Djokovic lamenta «la continua disinformazione». Ma mentre l'inizio degli Australian Open si avvicina, la posizione del 34enne campione serbo si complica. Addirittura rischierebbe una condanna, riportano i media australiani, fino a 5 anni. "Nole", infatti, prima ha ammesso, accusando dell'«errore umano» un membro del suo staff, di aver compilato in modo non veritiero i documenti d'ingresso in Australia; poi ha ammesso di aver concesso una intervista a l'Equipe il 18 dicembre, quando già dal giorno prima sapeva di essere positivo. La giustificazione? «Non volevo deludere il giornalista. ma è stato un errore di giudizio».



MASTER

PSICOLOGIA DELLO SPORT



Prof.re Alberto Cei

Direttore Scientifico del Master Psicosport

Prof.ssa Daniela Sepio

Coordinatrice Didattica del Master Psicosport



MODULI INFORMATIVI

- Osservazione e valutazione dell'atleta
- L'allenamento
- Le Tecniche in Psicologia dello Sport
- L'attività giovanile
- La preparazione mentale nel tennis e negli sport di situazione
- Dagli sport di precisione agli sport di lunga durata
- La competizione
- Inclusione e benessere
- Conclusione del Master e presentazione Project work

+ TIROCINIO nelle società sportive e federazioni affiliate

*Riconoscimento ECM al termine del percorso formativo



SCAN ME

Tutte le info qui

www.psicosport.it/master-in-psicologia-dello-sport



29ª edizione

ROMA

Febbraio - Novembre 2022

Riservato a Laureandi e Laureati in Psicologia e Psicologi



Bailly, il Milan ci conta. /LAPRESSE

Eric Bailly, il Milan lavora sul prestito

CALCIO Ore decisive per portare Eric Bailly dallo United al Milan. Lo United ha aperto al prestito. I rossoneri per settimane hanno fatto il "casting" per sostituire Kjaer (infortunato): Bailly sarebbe la soluzione perfetta perché il

suo stipendio è in linea con i parametri finanziari del club. Inoltre si tratta di un profilo di alto livello. Attualmente è impegnato in Coppa d'Africa. A favorire il suo eventuale trasferimento il fatto che quest'anno non sta giocando con continuità, per usare un eufemismo (6 presenze tra Premier e Champions League). Lo United sarebbe favorevole al prestito, ma restano da definire i termini economici da applicare al diritto di riscatto. E proprio su questo stanno

lavorando i dirigenti del Milan. Nel frattempo, il terzino rossonerio Fode Ballo-Touré, convocato dal Senegal per la Coppa d'Africa, è risultato positivo al Covid-19. E questa sera, alle 21, i rossoneri affronteranno il Genoa in Coppa Italia. «Il Genoa è molto compatto e aggressivo, sono pronti a ripartire: dovremo essere lucidi e puliti» ha detto Stefano Pioli. Il San Siro rossoneri accoglierà, per la prima volta da avversari, Shevchenko e Tassotti.

DOMENICA ALLE 16.15

Il Perugia a Monza con assenze pesanti

Sicure le defezioni di Falzerano, Murgia e Carretta

Antonello Menconi

CALCIO Il Perugia tornerà in campo domenica alle 16.15 a Monza (e poi il 22 in casa contro il Pordenone) per riprendere la marcia verso i playoff. Per la trasferta in Brianza non solo non ci saranno in campo novità di mercato, visto che il club biancorosso è impegnato per ora soprattutto sul fronte della cessioni (Sounas è appena passato al Catanzaro), ma il tecnico Massimiliano

Alvini dovrà far fronte anche ad importanti defezioni. Per problemi fisici non saranno disponibili infatti per una maglia da titolari Falzerano, Murgia e Carretta, mentre anche Ferrarini e Matos non sono al meglio. Inizialmente il Perugia potrebbe schierarsi con Chichizola in porta, con Sgarbi, Angella e Dell'Orco a formare il trio di difesa, poi lo stesso Ferrarini a destra e Lisi a sinistra, Burrai e Sege in mediana al fianco di

uno tra Santoro e Kouan, mentre in attacco De Luca sarà affiancato da uno tra Matos e il parente Murano. Oltre a quest'ultimo sono vicini ad una cessione Bianchimano, Maneh e Gyabuua, mentre saranno valutate le offerte per i vari Kouan, Lisi, Carretta, Ferrarini e Falzerano. Sul fronte dei possibili arrivi non ci sono novità oltre le piste già seguite nei giorni scorsi, tra cui il Perugia aveva sondato in particolare il trequartista Kone



Chichizola, il portiere argentino classe 1990 ci sarà. /LA PRESSE

del Torino.

Niente tifosi a Monza

Contagi: vietata ai tifosi la

trasferta di Monza, viste le limitazioni con la capienza ridotta a cinquemila spettatori.

SALTA L'INCONTRO

Bartoccini fermata dal Covid

VOLLEY Nell'A1 femminile di volley non scenderà in campo neanche domenica la Bartoccini Fortinfissi Perugia, che non affronterà il Bisonte Firenze a causa dei casi di positività tra la squadra toscana. La squadra si troverà quindi a dover recuperare in date da definire almeno tre gare. Ma ieri due atlete sono tornate negative. Pertanto le due atlete saranno reintegrate. La squadra perugina è ultima in classifica, a pari con Roma. Il prossimo impegno è per sabato 22 gennaio alle 20.30 al Pala Barton contro Busto Arsiziano. **AN.ME.**



Spalloni Ecosistema

Spalloni Ecosistema



- Centro autorizzato rifiuti recuperabili
- Raccolta e trasporto rifiuti speciali
- Noleggio cassoni e compattatori scarrabili
- Triturazione documenti

www.spalloni.com
ecosistema@spalloni.com

Spalloni Trasporti


 RACCOLTA E TRASPORTO RIFIUTI SPECIALI
 AUTOTRASPORTO CONTO TERZI

SPALLONI ECOSISTEMA

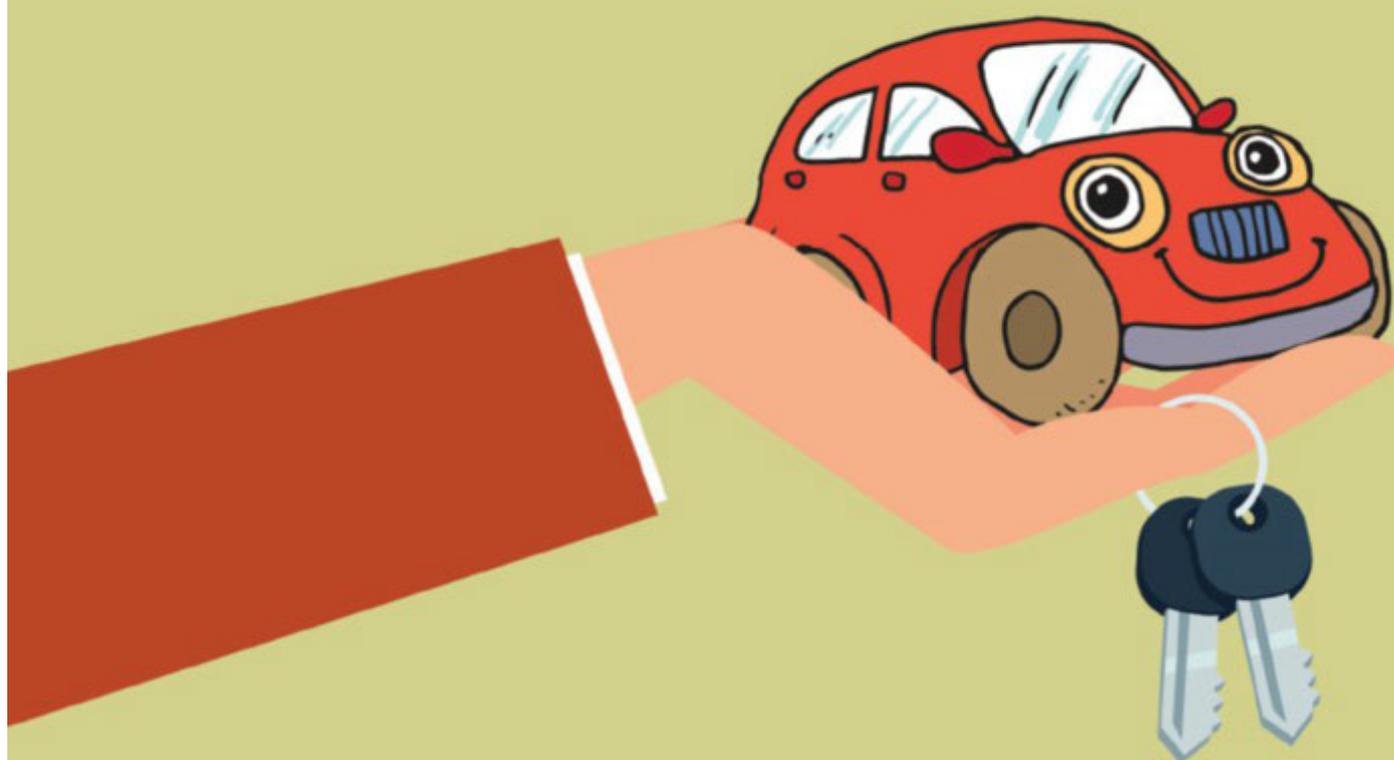
 Voc. Conversino, 155
 06033 CANNARA (PG)

Tel./Fax 0742 72417

Cell. 366 6019373



Automobili Belle&Buone



**Vendita automobili
usate e aziendali
selezionate e garantite**

di Carboni Enrico 339 45 45 435
VIA CARLO FAINA 11
ZONA IND.LE MARSCIANO

«Due gay per squadra»

CALCIO «Ci sono almeno due gay per squadra ma nel calcio se lo dici sei finito». Così l'ex terzino di Manchester United e Juventus, Patrice Evra, in un incontro con i lettori del quotidiano Le Parisien, per presentare

la versione francese della sua autobiografia. «Nel calcio tutto è chiuso -sottolinea Evra- lo ho giocato con gay, ne hanno parlato con me, da soli, perché hanno paura di aprirsi pubblicamente».



Paura per Mino Raiola

CALCIO Si è diffuso un forte timore, ieri a Milano, per la salute di Mino Raiola, potentissimo procuratore di calciatori ricoverato al San Raffaele. Tutto rientrato, quando lo stesso Raiola, 54 anni, ha fatto sapere via social che si

era trattato solo di un ricovero per controlli di routine che però hanno richiesto l'anestesia: «Non c'è stato alcun intervento d'urgenza». Anche Alberto Zangrillo, primario e presidente del Genoa, ha confermato.



SI ATTENDE IL PARERE CTS

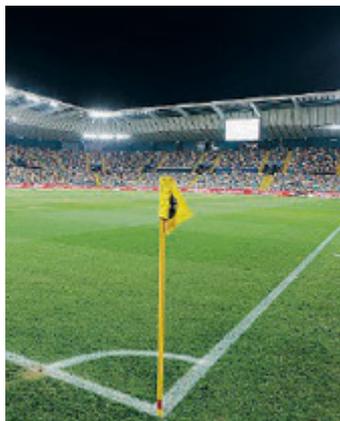
Nuovo protocollo anti "Serie Asl"

CALCIO Obiettivo, battere la "Serie Asl", ovvero il condizionamento del campionato causato dai divieti opposti dalle aziende sanitarie locali alla mobilità dei gruppi squadra. Anche se il rischio è stato ridimensionato dalle recenti sentenze dei Tar su Torino-Fiorentina, Udinese-Atalanta e Verona-Salernitana (e sui rispettivi ricorsi, accolti, della Lega), la Conferenza Stato-Regioni ha voluto metterci una pezza definitiva. E così, ieri, è passato l'accordo su un punto fondamentale:

le: fino a un 35% di "positivi" nel gruppo squadra, la partita si gioca, quindi nessun blocco della squadra e nessun rinvio della partita. Questo significa, in pratica, che, su un gruppo squadra di 34 giocatori (Primavera esclusa), fino a 12 è il numero massimo di positivi ammesso perché si giochi (10 positivi su un gruppo squadra di 30).

La sottosegretaria Valentina Vezzali ha espresso tutta la sua soddisfazione per il risultato, sottolineando che ora si resta «in attesa delle valutazioni

Il campo deserto di Udine dopo l'ultimo match rinviato.
/LAPRESSE



del Comitato Tecnico Scientifico (previste domani, ndr)». Molto speranzoso anche Gravina, numero 1 della Figc, secondo cui «è un risultato di cui siamo molto soddisfatti, frutto dell'ottimo lavoro svolto con le tutte istituzioni. Auspicio che anche il CTS riconoscerà l'impe-

gno e gli sforzi quotidiani del nostro movimento per la tutela della salute». Sulla stessa linea anche Giovanni Petrucci, per il basket, e Giuseppe Manfredi (Fipav). La serie B, intanto, ha deciso di seguire la A: per le prossime due giornate, limite di 5 mila spettatori negli stadi.

COPPA D'AFRICA

Mali-Tunisia: caos Klopp blinda Salah

CALCIO La sfida di Coppa d'Africa fra Tunisia e Mali finisce... 17" prima del 90'. Conclusione inaspettata al Limbe Stadium, dove il direttore di gara Janny Sikazwe ha decretato il triplice fischio all'89' e 43 secondi (avvoci però provato, incredibilmente, anche all'85'), consentendo al Mali di vincere 1-0. Grande ira tunisina. Mezz'ora dopo il triplice fischio la confederazione africana ha deciso di far rientrare in campo le squadre per disputare 3' di recupero, agli ordini stavolta del quarto uomo. Ma la Tunisi-



Salah, star egiziana.

sia ha rifiutato, contando sul ricorso e di ricominciare. A margine, mercato: Klopp (Liverpool) si è detto fiducioso sul rinnovo di Salah (scade fra 18 mesi), impegnato anch'egli nella Coppa d'Africa.

KERAMTONE

SMALTI PER CERAMICA.

Via Brunelleschi, 41 - Loc. Casale Ettore
Civita Castellana - Viterbo/Lazio 01033
keramtone@gmail.com - 0761.517103
www.keramtone.com



Keramtone nasce con l'obiettivo principale di posizionarsi nel mercato di produzione di articoli sanitari in Vitreous China e Fire Clay come fornitore di smalti ceramici, materie prime e prodotti chimici. **Keramtone** progetta, sviluppa, produce e commercializza smalti ceramici, studia soluzioni innovative attraverso un forte impegno nella ricerca, con un servizio personalizzato offre prodotti distintivi ed esclusivi, cliente per cliente.

Keramtone produce una ampia gamma di engobbi, realizza ed offre una gamma completa di smalti ceramici e finiture tecnologiche in grado di rispondere alle più svariate esigenze degli utilizzatori. **Keramtone** produce smalti ceramici lucidi, satinati, opachi, metallizzati e cangianti con alta resistenza al calpestio, antigraffio, antimacchia ed antiscivolo in una ampia gamma cromatica. I prodotti **Keramtone** sono studiati e sviluppati per conferirgli qualità e costanza della qualità.

Cambia le vecchie finestre TI COSTA TUTTO LA METÀ

Forniamo assistenza per l'accesso alle detrazioni fiscali del 50% per interventi di riqualificazione energetica



Posa in opera qualificata
Preventivi gratuiti
Detrazioni fiscali

FINESTRE | PORTONI
PORTE | ARREDO

Borgovelino (Rieti)
Viale dell'Artigianato, 7
T. 0746 588015
www.linfixso.it

linfixso®
L'azienda su misura

la tua casa a Marina di San Nicola

vendesi o affittasi
per brevi o lunghi periodi
a persone referenziate

Appartamento a 700 mt dalla spiaggia di Marina di San Nicola, in Consorzio privato, sito nel comune di Ladispoli, a pochi chilometri da Roma. L'appartamento dispone di balcone, area salotto con divano, TV a schermo piatto, lavatrice e bagno privato con doccia e bidet, cucina completamente attrezzata con frigorifero, forno e piano cottura. Per il comfort, tre ampie camere da letto matrimoniali che possono comodamente ospitare fino a 7 persone, con aria condizionata estate/inverno e WIFI. Completa la proprietà una grande piscina condominiale, sia per adulti che per bambini e posto auto; l'appartamento dista 29 km dall'aeroporto più vicino, quello di Fiumicino raggiungibile con Autostrada in 15 minuti. Classe energetica G.

**ROSA
NOVA
2000**

06.45.54.32.69

metro

www.metronews.it



casa+mare=lavinio stazione

Il tuo appartamento a partire da soli € 37.000 circondato da un grande parco verde condominiale. Gli appartamenti **bilocali e trilocali** sono raggiungibili con ascensore e dotati di porta blindata, riscaldamento autonomo, terrazzo esclusivo chiuso a veranda. Completa ciascuna proprietà un **posto auto** di pertinenza cui si accede con **cancello carrabile** motorizzato. Ottima soluzione sia come **Casa vacanza** che come **abitazione principale** in considerazione anche dei comodi collegamenti con **Roma** che si raggiunge in treno e in bus **in soli 45 minuti**. Il bus navetta che parte proprio direttamente dal **Centro Residenziale Zodiaco** porta in **10 minuti ai Lidi** attrezzati a alle **spiagge bianche** contraddistinte dalle tipiche **dune mediterranee**, acque recentemente insignite dalla **Bandiera Blu** di alta balneabilità. Accanto agli appartamenti è sito il **Centro Commerciale Zodiaco** che mette a disposizione in un unico luogo tante **attività commerciali** per offrire una esperienza positiva di gradevole shopping. Il **Centro** è dotato di un grande Supermercato, un **Polo commerciale tecnologico**, numerosi negozi di abbigliamento e calzature, nonché ristoranti e bar, tabacchi e farmacia. **Classe energetica G.**

Quattrozeta

Vendesi o affittasi a persone referenziate

06.455.432.69



FOCUS

SALUTE



L'alimentazione detox per ridurre i chili di Natale

Luisa Mosello

SALUTE Feste finite, forma perduta. E ritrovata. O almeno questo sarebbe l'obiettivo di quanti, non hanno badato alla mole dei pranzi e delle cene fra Natale e l'Epifania, senza pensare alla linea a rischio. Ma, inevitabilmente, ci stanno pensando adesso, a metà gennaio, quando quattro italiani su dieci (39%) secondo un sondaggio Coldiretti/Ixè puntano a tornare in forma mettendosi a dieta per saltmare i chili, almeno 2

Le proprietà depurative del carciofo

Noto per le sue proprietà depurative, nella dieta disintossicante dopo le feste non può mancare il carciofo che favorisce la diuresi e abbassa i livelli di colesterolo cattivo. Da non dimenticare nel menu dietetico le crucifere, broccoli, cavolfiori, cavolo romano, verza ricche di vitamine, sali minerali e fibre.

in più presi a tavola. È qui che infatti si sono consumati cenoni e veglioni casalinghi che a causa della nuova ondata di pandemia da Covid 19, hanno sostituito le feste in piazza o

in discoteca. È sempre dalla tavola che deve partire la lotta all'eccesso di peso in nome del benessere che deve essere tale in tutti i periodi dell'anno. La prima mossa è quella non

tanto di mangiar meno quanto di purificare l'organismo dopo lo stress delle feste. Quindi si a una bella mangiata di frutta di stagione arance, mele, pere e kiwi. Seguono spinaci, cicoria, radicchio, zucche e zucchine, finocchi e carote, con il condimento rigorosamente con olio extravergine d'oliva, antiossidante naturale. Da ridurre drasticamente alimenti di origine animale come burro, strutto, panna, carne rossa, insaccati, carne conservate, formaggi grassi. Da evitare ali-

mento che contengono zucchero, dolci o snack confezionati e cibi con grassi saturi, come per esempio carni grasse, burro, formaggi stagionati, e grassi trans, categoria in cui rientra la margarina. Infine, da limitare il consumo di bevande alcoliche che contengono zuccheri, come birra o superalcolici.

Si ad almeno 2 litri di acqua al giorno. E se proprio non si riesce a bere in maniera adeguata, ci si può aiutare con tisane e infusi.

Ue: più salute e ambiente

SALUTE I cittadini dell'Ue chiedono più Europa nella salute e vogliono una Carta dell'ambiente. A Varsavia sono state approvate 51 raccomandazioni dal terzo panel della Conferenza sul futuro dell'Europa, che saranno al centro del confronto con le istituzioni europee nella plenaria del 21-22 gennaio. È stata proposta e approvata l'idea di modificare i trattati per inserire la Salute tra le competenze concorrenti tra UE e Stati membri. **LU. MOS.**

adnkronos Salute
Pagina in collaborazione con ADNKRONOS SALUTE



Contattaci
075 987365



BONIFICA AMIANTO



TRASPORTO E SMALTIMENTO RIFIUTI

Viale Europa, 112/114 (Z.I. Ospedalicchio)
Bastia Umbria (PG) - umbriabonifiche.com

TRE BUONE RAGIONI PER ESSERE SOSTENIBILI.



SCOPRI LA NUOVA GAMMA JEEP® 4xe PLUG-IN HYBRID.

LIBERI DI GUIDARLA, RICARICARLA E SOSTITUIRLA
GIÀ DOPO I PRIMI 12 MESI. CON WALLBOX E UN ANNO
DI RICARICHE INCLUSE.

Jeep | **4xe**

CON JEEP, EVO RENEGADE 4xe TUA DA 399€ AL MESE - ANTICIPO 1.500€ - 48 RATE - RATA FINALE RESIDUA 21.369,73€ TAN 5,99% - TAEG 7,03%. FINO AL 31/01.

L'anno di ricarica fornito da F2Me-solution presso le stazioni pubbliche corrisponde a circa 400 KW necessari a percorrere 2.000 km in modalità elettrica, stimata quale percorrenza media annuale, secondo il ciclo WLTP di una vettura plug-in. Jeep Renegade Limited 1.3 4xe Plug-in Hybrid, Prezzo di Listino € 29.749 comprensivo di Easy Wallbox (PT e contributo PFU escl.). Prezzo Promo €35.188 oppure €34.180 solo con JEEP, EVO contributo Prezzo. Es. di fin., prezzo Promo €34.180, anticipo €1.500 durata 49 mesi, 1° rata a 30 giorni - 48 rate mensili di € 399, (incl. spese incasso SCPA € 3,50 e rata Valore Garantito Futuro pari alla Rata Finale Residua € 21.369,73. Importo Tot. del Credito € 33.584,86 (inclusi i servizi 250€ di 1 anno di ricarica pubbliche Free2Move (facilitativo servizio marchiatura € 200, Polizza Pneumatici Plus € 115,86, Spese istruttoria € 325 + bolli € 14), Interessi € 4.764,87, Importo Tot. dovuto € 40.533,55, spese invio rendiconto cartaceo € 3,60 per anno. TAN fisso 5,99% (salvo arrotondamento rate) - TAEG 7,03%. Chilometraggio totale 60.000km, costo supero 0,10€/km. Offerta FCA Bank soggetta ad approvazione. Il cliente potrà scegliere di sostituire anticipatamente il veicolo secondo le seguenti tempistiche: al 12°, 25° e 37° mese. Iniziativa valida fino al 31/01/2022 su un lotto limitato di vetture in pronta consegna con il contributo Jeep, e dei concessionari aderenti. Documentazione precontrattuale e assicurativa in Concessionaria e sul sito Fca Bank sezione Trasparenza. Il Dealer opera non in esclusiva per FCA Bank quale segnalatore di clienti interessati all'acquisto dei suoi prodotti con strumenti finanziari. Messaggio pubblicitario a scopo promozionale. Immagini vetture indicative.

Consumo di carburante gamma Jeep, 4xe (l/100 km): 4,1 - 1,8; consumo di energia elettrica (kWh/100km): 23,9 - 15,5; emissioni CO₂ (g/km): 94 - 41. Valori omologati in base al ciclo ponderato WLTP, aggiornati al 31/12/2021, e indicati a fini comparativi. Fari Full LED temporaneamente disponibili soltanto su un limitato numero di vetture in pronta consegna.

Jeep, è un marchio registrato di FCA US LLC.

FCA BANK

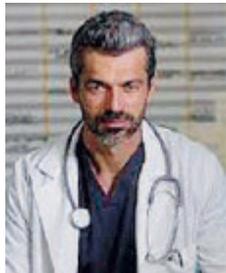
Centralcar S.p.A.
www.centralcar-fcagroup.it

PERUGIA (PG) - Via G. Dottori, 62 - Tel. 0755270162
FOLIGNO (PG) - Via delle Industrie, 5/B - Tel. 0742670781
TERNI (TR) - Via Benucci, 30 - Tel. 0744300322

SHOWS



Rail, Luca Argentero torna nei panni di DOC



Da questa sera, per otto appuntamenti, la seconda stagione del medical italiano.

Patrizia Pertuso

TV Luca Argentero, da stasera su Rai1 in prima serata, torna a vestire i panni del dottor Fanti. *DOC - Nelle tue mani* presenta la seconda stagione del medical drama che, nella primavera e nell'ottobre del 2020, in piena pandemia da Covid19, ha riscosso un grande successo di pubblico raggiungendo picchi di 8,9 milioni di telespettatori e il 34% di share. Questa nuova sta-

gione si articola in otto appuntamenti serali di cui uno è dedicato proprio al Covid19. «Anche questa volta - afferma Argentero - abbiamo la sensazione di aver raccontato una grande storia». Luca Bernabei, amministratore delegato della Lux Vide, casa produttrice della serie tv, ci tiene però a spiegare: «Voglio chiarire che il covid non sarà tematico su tutta la serie. Ci sarà un inizio, succederanno una serie di cose e

poi noi andremo oltre il covid. Penso che tutti ne abbiano abbastanza». Gli fa eco Maria Pia Ammirati, direttrice di Rai Fiction: «DOC pensa al Covid con allarme - sottolinea - ma non allarmismo: l'idea è fare squadra per uscire da una situazione drammatica». A proposito di squadra, accanto a Luca Argentero, torna, fra gli altri, Matilde Gholi, alias Giulia Giordano. Rispetto ai nuovi ingressi, invece, entreranno in cor-

sia Giusi Buscemi (che interpreta Lucia Ferrari), Alice Arcuri (nei panni di Cecilia Tedeschi, ndr) e uno strano antagonista del dottor Fanti.

Per i tanti fan della serie tv, Luca Bernabei, ai microfoni di RTL 120.5, si lascia sfuggire che «Stiamo già pensando ad una possibile terza stagione. L'altro giorno anche gli attori stessi volevano uno spoiler su quello che succederà. Ci stiamo lavorando».

Cultural Hope con Alice nella Città

INCONTRI Il riscatto attraverso la cultura e l'impegno del cinema, della musica e dello sport. Intorno a questo fulcro ruotano gli incontri organizzati a Roma da Alice nella Città con Every Child Is My Child raccolti nel ciclo *Cultural Hope*, al via venerdì alle 16. Ad inaugurarli ci penserà Daphne Scoccia, attrice già candidata ai David di Donatello 2017, nonché vincitrice nello stesso anno del Premio Guglielmo Biraghi ai Nastri d'Argento e nominata Rivoluzione dell'anno al Ciak d'Oro. A dialogare con lei e con il pubblico di ragazzi, ci saranno Anna Foglietta, presidente di Every Child Is My Child Onlus e Fabia Bettini, direttrice artistica di Alice nella Città. Tutti gli incontri saranno fruibili sul portale MyMovies e sui canali Facebook di Alice nella Città e della Onlus Every Child Is My Child. <https://alice.mymovies.it/news/410/cultural-hope/>

Il meteo di metro

www.meteolive.it



Arriva l'alta pressione!

La fase fredda ed instabile che ha portato nevicate anche a bassa quota su molte regioni del centro e del sud è al tramonto. Nei prossimi giorni si attende sull'Italia una rimonta dell'alta pressione che nel fine settimana dovrebbe inglobare tutta l'Italia, da nord a sud. Dopo le ultime incertezze sulle estreme regioni meridionali, il bel tempo sarà prerogativa di tutte le nostre regioni almeno fino alla giornata di domenica. Si calmerà il vento

e peggiorerà la qualità dell'aria nelle nostre città. Sulle pianure, di notte e al mattino, graveranno fitte nebbie che in alcune zone potrebbero persistere, seppure più attenuate, anche durante il giorno. Le temperature tenderanno a salire specie in montagna.



L'oroscopo di metro

www.metronews.it

Ariete 21/3-20/4

Ignorate le chiamate di persone che vogliono soltanto disturbarvi e cercate di non rispondere, almeno per oggi, a tutti coloro che vorranno per forza una risposta. Chiaritevi prima con voi stessi o farete soltanto confusione.

Toro 21/4-21/5

Qualcuno oggi tenterà di controllarvi. Mantenetevi nervi saldi e fate capire a questa persona che siete in grado di prendere delle decisioni importanti anche da soli. Primo passo da compiere per cercare di essere meno pigri.

Gemelli 22/5-21/6

Questo non è il periodo migliore per fare grandi progetti o comunque pretendere che questi vadano come vorreste. Ci sono delle cose che al momento possono soltanto restare dei sogni. Con il partner siate dolci.

Cancro 22/6-22/7

È il momento meno indicato per litigare con le persone che avete accanto. Evitate inutili discussioni e cercate di restare tranquilli. Un flirt potrebbe trasformarsi in una relazione seria. È questo quello che volete?

Leone 23/7-22/8

Oggi il vostro fisico potrebbe proprio non voler sapere di sport e di fatica. Assecondate questo momento di pigrizia e fatevi coccolare dagli stimoli più disparati: massaggi, passeggiate, sonnellini...

Vergine 23/8-22/9

Non vi verrà chiesto di comprendere le ragioni del vostro partner, ma almeno di accettarle, se non altro per quieto vivere. Non fate confidenze pericolose a gente che conoscete da poco. Bene le amicizie di lunga data.

Bilancia 23/9-22/10

In questa giornata il vostro capo potrebbe essere un po' duro e soprattutto potrebbe essere un po' evasivo. Ma se cerca di mettervi i bastoni tra le ruote, in quel progetto così importante per voi, affrontatelo...

Scorpione 23/10-22/11

Se credete che la persona che vi sta accanto non si stia impegnando a sufficienza nel rapporto, non tenetevi tutto dentro. Parlate apertamente con il partner: è l'unico modo per crescere all'interno della coppia.

Sagittario 23/11-21/12

Il momento che aspettavate con terrore è arrivato. Scendere a compromessi con un vostro collega vi permetterà di risolvere non poche beghe. Non vi piace ma è l'unica cosa da fare. In amore vince chi fugge: ricordatelo!

Capricorno 22/12-20/1

Di solito non vi piace pensare alle vostre questioni finanziarie, lo ritenete superfluo ed avvilente. Non siete di quelli che fanno del denaro la prima ragione di vita. Forse però è arrivato il momento giusto per fare due conti.

Acquario 21/1-18/2

Se oggi potete, dedicatelo alla casa, alla famiglia e ai figli, se ne avete. Pianificate una giornata in compagnia dei vostri cari e se proprio oggi non è la giornata giusta per farlo organizzatevi per il week end. Ne uscirete rinvigoriti.

Pesci 19/2-20/3

Qualcuno oggi potrebbe dirvi come spendere il vostro denaro e questa è una delle cose che vi infastidiscono di più, anche perché a guadagnarci siete voi. Abbiate pazienza o alzerete una polemica difficile da arginare.

la tua casa al mare di Roma

vendesi o affittasi per brevi o lunghi periodi a persone referenziate

Appartamento a 700 mt dalla spiaggia di Marina di San Nicola, in Consorzio privato, sito nel comune di Ladispoli, a pochi chilometri da Roma. L'appartamento dispone di balcone, area salotto con divano, TV a schermo piatto, lavatrice e bagno privato con doccia e bidet, cucina completamente attrezzata con frigorifero, forno e piano cottura. Per il comfort, tre ampie camere da letto matrimoniali che possono comodamente ospitare fino a 7 persone, con aria condizionata estate/inverno e WIFI. Completa la proprietà una grande piscina condominiale, sia per adulti che per bambini e posto auto. L'appartamento dista 29 km dall'aeroporto più vicino, quello di Fiumicino raggiungibile con Autostrada in 15 minuti. Classe energetica G.



mûga
0645543269
mugaroma@gmail.com

metro 

www.metronews.it



PAOLO CARDINI

PAZZI PER IL PADEL



COME TROVARE LA FELICITA'
PRATICANDO LO SPORT PIÙ
DIVERTENTE DEL MONDO!

Se ami il padel, non potrai non amare

PAZZI PER IL PADEL

IL LIBRO PER GLI AMANTI DEL PADEL!

La storia del padel, la tecnica e la tattica spiegate dai migliori maestri e giocatori, la preparazione fisica, la psicologia, ma anche le curiosità e le mille sfumature che ci fanno amare follemente questo sport.

Lo trovi solo su Amazon!

Impianto **FOTOVOLTAICO**

Con o senza sistema di accumulo



VALORE ENERGIA

Sconto
in fattura

50%

Sostituzione della
CALDAIA o
Installazione
POMPE DI CALORE

Sconto
in fattura

65%

NUMERO VERDE

800 91 26 99



349 549 7789

CHIAMA ORA !!!

Oppure vai su valoreenergia.it